

- снижение более чем на 3 часа трудозатрат главного секретаря в ходе проведения соревнований;
- снижение на 89,5% количества ошибок и, как следствие, снижение на 91,3% количества протестов, поданных в результате отмеченных ошибок в процессе проведения соревнований;
- быстрый доступ к любому документу системы без использования бумажного носителя.

Полученные выводы подтвердили гипотезу об увеличении эффективности работы судейской бригады в процессе соревнований и снижении количества поданных претензий, связанных с нарушениями правил проведения соревнований и ошибками в работе главного секретаря соревнований.

Учитывая сходство характеристик состязательной деятельности спортсменов по любым контактными видам единоборств, а также универсальные особенности информационного программного комплекса «Главный секретарь», можно рекомендовать его к применению в соревнованиях всех уровней по указанным видам спорта.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Лякишева Анна Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной педагогики Восточноукраинский национальный университет имени Леси Украинки

г. Луцк

Аннотация. Статья раскрывает теоретические и эмпирические аспекты исследования ценностных отношений студентов педагогических специальностей высшего учебного заведения к занятиям физической культурой, определяет уровни их интереса к физическому воспитанию.

Ключевые слова: заинтересованность, уровень интереса, студенты, физическое воспитание, физическая культура, занятие.

Abstract. The article exposes the theoretical and empiric aspects of research of the valued relations of students of pedagogical specialities of higher educational establishment to engaging in a physical culture, determines the levels of their interest to physical education.

Index terms: the personal interest, level of interest, students, physical education, physical culture, employment.

Интенсификация учебного процесса в высших заведениях образования, роста удельного веса самостоятельной учебной работы, увеличения психических нагрузок в период реформирования высшего образования Украины остро ставят вопрос о внедрении в повседневную жизнь студентов физической культуры и массового спорта.

Ученые, в частности Е. Булич, В. Войтенко, А. Дубогай, В.Г. Папуша, Е. Приступа, А. Царенко, Б. Шиян, и др. доводят, что систематические занятия физическими упражнениями повышают стойкость к восприятию стрессов, поддерживают умственную работоспособность на оптимальном уровне, способствуют повышению успеваемости студентов [2, 3, 6, 12, 13]. Кроме того, физическое воспитание, будучи составной частью системы воспитания будущих специалистов, играет

важную роль в сохранении и укреплении здоровья студентов, повышении физической работоспособности, увеличении продолжительности жизни, формирования профессионально-важных качеств личности.

Как свидетельствуют статистические данные в последнее время в стране наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения и, в частности, студенческой молодежи. В структуре заболеваемости преобладают хронические неинфекционные болезни (сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, психические и эндокринные расстройства, аллергические проявления), которые характеризуются негативной динамикой.

Фактически длительное время продолжает существовать противоречие между уровнем общественных потребностей в здоровье будущих специалистов и эффективностью физического воспитания студенческой молодежи. Для выхода из этой ситуации ученые и практики предлагают разнообразные пути усовершенствования физического воспитания. Среди них в качестве общей точки зрения выступает аргументация необходимости повышения двигательной активности студентов, в первую очередь активизации их стремлений к систематическим занятиям физической культурой.

Цель статьи выучить и проанализировать уровень интереса студентов педагогических специальностей высшего учебного заведения к занятиям физическими упражнениями.

Научными исследованиями [4, 5, 10] доказано, что физическое воспитание, в соответствии с принципом систематичности, должно происходить в течение всей жизни человека. Особенно важным этапом жизни для значительного количества молодых людей является студенческий период.

Студенты высших учебных заведений, а в Украине их насчитывается свыше 2 млн., составляют отдельную социальную группу, которая выделяется сравнительно высоким уровнем интеллектуального потенциала, направленностью на будущее, желанием приобрести профессиональные знания, социальной самостоятельностью.

В высших учебных заведениях учатся, как правило, молодые люди 17-23 лет. Научные данные [1, 7, 9] свидетельствуют, что в этом возрасте активно происходит развитие сенсорно-перцептивных, мнемических, психомоторных функций и завершается основной цикл соматического развития человека. Энергетические затраты на единицу массы тела складывают 22-24 ккал/кг на сутки, то есть как у взрослого человека.

Масса головного и спинного мозга достигает данных взрослого человека. Поэтому для этого возраста характерны высокий уровень функционирования нервной системы и большая подвижность нервных процессов. Работа сердца и сосудов становится согласованной и более адекватной на внешние раздражители. Увеличивается легочная вентиляция, повышается процент использования кислорода. Организм студентов хранит сравнительно высокую работоспособность. Объем и интенсивность двигательной деятельности приближаются друг к другу. Студентам доступны упражнения со статичной нагрузкой, большой силой и скоростью движений. У них завершается формирование силы основных мышечных групп организма. Выносливость складывает 85% от величины этого показателя у взрослых [11].

Таким образом в студенческом возрасте заканчивается возрастное формирование организма. До 18-21 лет завершается процесс разностороннего совершенствования двигательных и вегетативных функций, достигается высокий уровень их

взаимодействия. Поэтому студенческий возраст можно считать завершающим этапом поступательного возрастного развития двигательных и психических функций.

В этот период биологического развития организм человека владеет достаточно высокой пластичностью и адаптацией к физическим упражнениям [8]. Недостаточная двигательная активность приводит к оптимизации систем и функций организма, к развитию разнообразных заболеваний и снижению физической работоспособности. Именно поэтому физическая культура и массовый спорт в этот период становления личности является важнейшим средством физического и психического здоровья, естественно-биологической основой для её гармоничного развития, эффективного учебного труда.

Проведенные в течение последних десятилетий исследования [26, 35, 38] доводят существенное влияние занятий физической культурой и массовым спортом на повышение психической и умственной работоспособности студентов, профилактику дезадаптационных явлений, начальную профилактику заболеваний. Поэтому для студентов всех курсов за всеми специальностями физическая культура и массовый спорт являются важными средствами адаптации к учебе в высшем заведении и основным условием высокой работоспособности и крепкого здоровья.

Одной из актуальных проблем учебно-воспитательного процесса в высших заведениях образования есть воспитание у студентов позитивного отношения к физическому воспитанию и массовому спорту. Занятие физическими упражнениями осуществляются под воздействием определенных стимулов, побуждений, которые выступают в роли движущих сил учебной деятельности. Такими побудительными силами являются интересы, убеждения, идеалы, ценностные ориентации.

Под понятием "интерес" разумеется активная познавательная направленность человека на тот или другой предмет или явление действительности, которая связана, как правило, с позитивным эмоционально окрашенным отношением к познанию объекта или к овладению той или иной деятельностью. Интерес всегда выборочен, чем и побуждает индивида обращать внимание на объекты определенного типа, на познание их или на выполнение определенного действия.

По мнению психологов и педагогов выявления интереса невозможно вне деятельности человека, которая детерминирует его появление, развитие. В то же время, вся деятельность человека ощутимо определяется интересами, которые появляются в процессе ее жизнедеятельности. Следовательно, интерес является важным фактором для личности в целом, он действует как важный субъективный фактор, который способствует целесообразному выполнению той или иной деятельности в целом.

Интерес порождает особенно сильную и относительно длительную направленность внимания человека на удовлетворение своих потребностей независимо от того, будут ли это материальные потребности в деятельности, в общении с другими людьми, или духовные потребности. То есть интересы выступают как осознанная необходимость реализации потребностей, которая порождает стимул к активной деятельности, направленной на удовлетворение потребностей.

Уровень интереса к занятиям физической культурой как важному фактору формирования здорового образа жизни, мы исследовали среди студентов педагогического института Восточноевропейского университета имени Леси Украинки. Всего исследованиями было охвачено 267 респондентов, которые учатся на первом-третьем курсах специальностей "Начальное обучение" и "Социальная педагогика".

Результаты анкетирования засвидетельствовали, что уровень интереса к физической культуре у студентов высшего учебного заведения в целом невысокий (таблица 1).

Таблица 1.

Уровень интереса студентов педагогического института к физической культуре

Уровень интереса	Курс обучения					
	1		2		3	
	Абс.	В %	Абс.	В %	Абс.	В %
Высокий	49	18,36	33	12,35	26	9,73
Выше среднего	65	24,34	57	21,34	56	20,97
Средний	50	18,73	67	25,09	46	17,22
Ниже среднего	54	20,23	51	19,11	68	25,47
Низкий	29	10,86	25	9,37	40	14,98
Интерес отсутствует	12	4,49	20	7,49	14	5,26
Отношение негативно	8	2,99	14	5,25	17	6,37

Результаты, поданные в таблице, показывают, что с каждым годом учебы, интерес к физическому воспитанию и массовому спорту снижается. Если на первом курсе почти 43% студентов выявляют высокий и выше среднего интерес к занятиям физической культурой и участвуют в соревнованиях из массового спорта, то уже на третьем курсе таких остается лишь треть. Необходимо отметить, что у значительной части студенческой молодежи интерес к физической культуре отсутствует, или даже сформировалось негативное к ней отношение.

Динамика низкого уровня интереса к физическому воспитанию, куда вошли в целом показатели "ниже среднего", "низкого", "отсутствию интереса", "негативного отношения" отображены на диаграмме рис. 1.

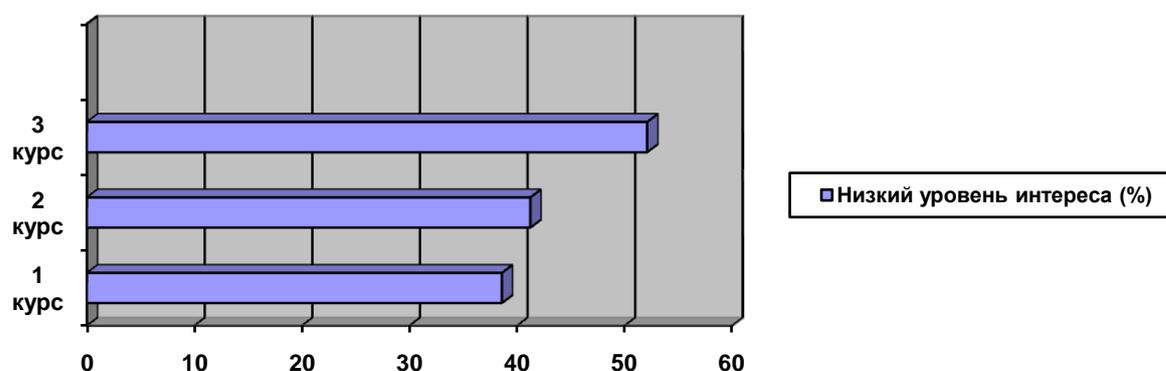


Рис. 1. Изменение показателей низкого интереса к физическому воспитанию во время обучения в высшем учебном заведении.

Очевидной является тенденция к постепенному падению интереса старшекурсников к занятиям физической культурой. Во время беседы с респондентами относительно причины такого явления, они сетовали на неинтересность учебных занятий по физической культуре, девушки-студентки выражали желание вовсе не посещать занятия, поскольку отсутствуют гигиенические условия для приведения себя в порядок после физических нагрузок.

Исследование показало, что интерес к физическим занятиям доминирует у тех студентов, в которых еще в школьные годы выработана привычка к систематическим физическим упражнениям. Такие студенты получают наслаждение от физических нагрузок, занятий и тренировок. К сожалению среди исследуемых лишь

14,98 % до поступления в высшее учебное заведение занимались в спортивных секциях. Преимущественно это были секции разнообразных спортивных игр, легкой атлетики, плавания, борьбы и спортивных танцев.

Значительная часть студентов безразлично относятся к физическому воспитанию и массовому спорту (27,34 %). Они ищут причины, чтобы пропустить занятия с физической культуры, или посещают их без особого желания.

Одновременно процент респондентов, которые хотели бы заниматься в спортивных секциях во время учебы в высшем учебном заведении составляет 72,28 %, что создает предпосылки для эффективной учебно-воспитательной работы со студентами.

Показателем постоянного интереса к занятиям физкультурой есть систематическое самостоятельное выполнение физических упражнений. Результаты опроса засвидетельствовали, что лишь 7,86 % респондентов периодически выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику. Некоторые используют закаляющие процедуры, посещают бассейн, делают пробежки и тому подобное - 14,6 %. Положительным есть тот факт, что количество таких студентов за годами учебы не уменьшается а даже несколько увеличивается.

В целом необходимо отметить, что уровень интереса студентов педагогических специальностей высшего учебного заведения к физическому воспитанию невысок. Исследование показало, что заинтересованность занятием физической культурой и участие в массовом спорте формируется ещё в период учебы в общеобразовательной школе. Чем раньше сформированный интерес, тем стабильнее он остается.

Существует потребность производить в современной науке и практике активный поиск путей совершенствования физического воспитания в высших учебных заведениях. Основными направлениями совершенствования могут быть: повышение гуманистической направленности учебного процесса; оптимизация методов и форм проведения занятий физической культуры; улучшение программно-нормативного обеспечения; увеличение двигательной активности студентов; усиление профессионально-прикладной физической подготовки; улучшение санитарно-гигиенического обеспечения учебного процесса; применение технических и компьютерных средств обучения; усовершенствование системы оценивания достигнутых студентами результатов.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л.Апанасенко. – СПб.: Петрополис, 1992. – 89 с.
2. Булич Є.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник / Є.Г. Булич, І.В. Муравов – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Войтенко В.П. Здоровье здоровых / В.П. Войтенко. – К.: Здоров'я, 1991. – 248 с.
4. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного вих. студентської молоді України: Автореф. дис...канд. наук з фіз.. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз.культури. – Львів, - 2003. – 20 с.
5. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф.дис....канд.наук фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ.ін-т фіз..культури. – Львів, 2001. – 20 с.

6. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду / А.Д. Дубогай. – К.: Молодь, 1985. – 112 с.
7. Дутчак М.В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні / М.В. Дутчак. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. Наук. Пр. – Рівне: Ліста, 1999. – С.158-162.
8. Завацький В.І. Особливості системної організації сенсорних та сомато-вегетативних функцій в різних умовах життєдіяльності людини: Автореф. дис... докт. біол. наук: 13.00.13 / Київський ун-т ім. Т.Шевченка / В.І. Завацький. – К., 1997. – 34 с.
9. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз): Автореф.дис....канд.наук фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т. фіз.культури / С.П. Козіброцький. – Львів, 2002. – 16 с.
- 10.Платонов В.Н. Від спортивної майстерності до здорового способу життя / В.Н. Платонов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. пр. – Рівне: Ліста, 1999. – С.3-7.
- 11.Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузів / П.М. Ткач. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 180 с.
- 12.Царенко А.В. Здоров'я як найвища цінність людини / А.В. Царенко. // Валеологія. – 1997. –№1. – С.19-21.
- 13.Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

**О ВОЗРОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ СОТРУДНИКОВ
УРАЛЬСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ
(УРГЮА)**

Рябкова Нинель Ивановна

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Уральской государственной юридической академии
г. Екатеринбург*

Аннотация. Статья содержит организационно-методические приемы возрождения производственной гимнастики для сотрудников УрГЮА.

Ключевые слова: Производственная гимнастика, физические упражнения, здоровье, сотрудники, возрождение.

Annotation. The article contains organizational and methodical ways of re-establishing at work gymnastics for the staff of the Ural State Law Academy.

Key words: at work gymnastics, physical exercises, health, staff, re-establishing.

21 век по праву можно назвать веком «офисного планктона». Работа стала все больше привязывать к рабочему месту. Человек проводит за рабочим столом 8, 9, а то и все 12 часов.

Считается, что без вреда для здоровья человек может сидеть или выполнять однообразную работу 4 часа. После этого снижается обмен глюкозы и жиров в организме, как следствие угасания функции соответствующих генов. Эти изменения приводят к набору веса, возникновению диабета, сердечно-сосудистых заболева-